

給食だより

令和元年11月29日
札幌市立北野台中学校



今年も残すところあと1ヶ月となりました。これから寒さも本格的になり、インフルエンザ等の流行も心配されます。体調を崩さないように、うがい手洗いの励行、十分な睡眠時間の確保、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

リザーブ給食があります！

12月4日(水)「給食1人分をきちんと食べよう」をテーマに、今年度2回目のリザーブ給食を行います。
揚げパンの味を選ぶリザーブ給食で、選んだ人数は次の通りです。



リザーブ献立	北野台中	平岡中
揚げパン（シナモン味）	119人	385人
揚げパン（きなこ味）	109人	192人



とうじ 冬至

給食では、20日(金)に「冬至かぼちゃ」を出します。

今年の冬至は12月22日(日)です。1年中で昼が一番短く、夜が長い日です。この冬至に、「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べる風習が日本にはあります。

「ゆず湯」は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべて入るお風呂のことです。ゆず湯には、皮膚を丈夫にし風邪をひきにくくする効果があると言われています。

「かぼちゃ」にはビタミンの中のカロテンが多く含まれていて、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。かぼちゃは本来夏の野菜ですが、保存がきくので冬までとっておくことができます。今は冬でもいろんな野菜が手に入りますが、昔は冬になると野菜がとれなくなり、ビタミンが不足しがちでした。そこで、冬至にビタミンが多く含まれるかぼちゃを食べて冬を元気に過ごせるようにという先人の知恵があるのです。





12月の予定献立



*牛乳(200ml)は毎日つきます。

*果物の種類は予定のため、変わることがあります。

*えびが入っているとわかりにくいものについては、(えび入り)と表記しています。

月	火	水	木	金
2 とりめし 味噌汁 ししゃもフライ	3 ご飯 カレー肉じゃが ひじき春巻 鮭ふりかけ	4 リザーブ給食 揚げパン(シナモン味) 揚げパン(きなこ味) ポテトスープ ほうれん草とコーンのサラダ みかんゼリー	5 肉炒め丼 味噌汁 きゅうりのからし漬け	6 海鮮ラーメン アメリカンドッグ 果物
胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、なたね油/厚揚げ、こまつな/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、卵、パン粉、ごま、青のり、なたね油	精白米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、干しいたけ、たまごたけ、しょうが、なたね油/ひじき春巻、なたね油/鮭、炊き込みわかめ、しらす干し、切りのり、ごま	ソフトフランス、なたね油/ソフトフランス、なたね油、きなこ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ/ハム、ほうれん草、コーン、ごま、なたね油/みかんゼリー	精白米、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、ほうれん草、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、ごま/豆腐、塩わかめ、長ねぎ/きゅうり、ごま	ソフトラーメン、豚肉、いか、ほたて、えび、たまねぎ、にんじん、白菜、ほうれん草、メンマ、くぎわかめ、長ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油/ボークフランス、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、なたね油/みかん
9 小松菜ピラフ 野菜コロッケ フルーツカクテル	10 ご飯 さんまの味噌煮 すまし汁 あさりの佃煮	11 黒コッペパン サーモングラタン 小松菜サラダ 果物	12 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト	13 パスタカレーソース ストローポテトサラダ ヨーグルト
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、コーン、なたね油、小松菜/野菜コロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶、りんごジュース	精白米/さんま骨付き、しょうが、長ねぎ/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ/ごぼう、にんじん、あさり、しょうが	黒コッペパン/鮭、たまねぎ、マカロニ、にんじん、なたね油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ/ハム、はるさめ、ひじき、小松菜、ごま油/パイン缶	精白米、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんにく/だいこん、油揚げ/ミニトマト	ソフトパスタ、豚挽肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、りんご、セロリー、しょうが、にんにく、なたね油、パセリ、小麦粉/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃがいも、なたね油、ごま/ヨーグルト
16 いりこめし さつまい 豚肉のバーベキューソース	17 ご飯 マーボー豆腐 たらザンギ ナムル	18 豆パン ベーコンシチュー 和風サラダ 果物	19 ビビンパフ 揚げえびシュウマイ ワカメスープ	20 肉うどん 冬至かぼちゃ みかん
胚芽米、大麦、かたくちいわし、油揚げ、にんじん、ごぼう、枝豆/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、なたね油/豚肉、小麦粉、片栗粉、なたね油、しょうが、にんにく、たまねぎ、片栗粉	精白米/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、片栗粉/たらザンギ、なたね油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、ごま	豆パン/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/だいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、なたね油、ごま油、ごま/オレンジ	精白米、豚挽肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま、ごま油/えびシュウマイ、なたね油/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、ごま、ごま油	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/かぼちゃ、白玉もち、あん/みかん
クリスマス献立 23 コーンピラフ フライドチキン 大根サラダ アイスクリーム	24 ビーフカレー あさりのカリッとサラダ 果物	25 フィッシュバーガー スライスチーズ オニオンポタージュ フルーツゼリー	<1/14(火) 始業式の給食> ・牛乳 ・チキンライス ・かぼちゃコロッケ ・あさりのサラダ の予定です。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;"> 胚芽米、大麦、バター、 トマトジュース、鶏肉、 たまねぎ、にんじん、グ リンピース、なたね油、 /かぼちゃコロッケ、な たね油/あさり、しょう が、きゅうり、キャベツ、 にんじん、ごま油、ごま </div>	
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、なたね油/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、なたね油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油/アイスクリーム	精白米、牛肉、なたね油、にんじん、たまねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉/あさり、しょうが、小麦粉、片栗粉、なたね油、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/パイン缶	横割りパン、たらフライ、なたね油/スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんごジュース、粉寒天		